

通信制
ウォーキング講座

日本縦断



KKC(健康健脚チャレンジャー)募集!

ステップ1

- 1日の歩数を記録

◇ポイント◇

生活の中で積極的に階段を利用したり意識的に歩いたりしてみましょう!

ステップ2

- 記録用紙を提出

◇ポイント◇

毎月健康運動指導士より運動のアドバイスがあります!

ステップ3

- 地図上のコースを歩いてゴールを目指す!

◇ポイント◇

コース踏破でお米引換券をプレゼント!

《参加条件》

対象:健康づくりはつらつメンバー

(同時登録可)

期間:3か月間(毎月1日スタート)

参加費:無料

定員:毎月10名

《特典》

◎コース踏破でお米引換券進呈

※お友達紹介で更にプレゼント!

◎歩数計無料貸出



武蔵野市
友好都市
3コース

《自分でこつこつ KKC》

はつらつメンバー以外の方や KKC 修了者の方には、ご自身でウォーキングに取り組めるテキストとコース地図をお渡します。

※ご希望の方は下記申込先へ【自分でこつこつ KKC 申込】とお伝え下さい。

【申込方法】① 窓口 ② 電話 ③ メール (kkc@musashino-health.or.jp)

【必要事項】① 住所 ② 氏名(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 性別 ⑥ 身長
※歩数計の貸出希望の方は窓口にてお申込ください。



musashino-city
健康づくり支援センター

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市 吉祥寺北町 4-8-10

TEL 0422-51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>